



"Isien sota ja rauha" -Sotatrauman muodonmuutos rauhaksi, iloksi ja rakkaudeksi ❤️

Mitä tapahtui isille, äideille, ukeille ja mummeille, kun Suomi joutui taistelemaan olemassaolostaan? Sodan traumat tulevat esiin vielä tänäänkin. Monien ihmisten masennuksen taustalla ovat erilaiset traumat. Ilman katkaisua ne siirtyvät sukupolvelta toiselle. Puhutaan ylisukupolvisista traumaista tai taakkasiirtymistä.

Ks. <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/kannatko-mummosi-taakkaa-historian-tutkiminen-vapauttaa>

Olen työskennellyt omien "haavojeni" kanssa yli neljäkymmentä vuotta. Kerron luennoissa, miten traumaattisia kokemuksia voidaan työstää ja kuinka taakkasiirtymät ihan oikeasti voidaan katkaista! Isäni oli sotapsykoosissa ollessaan Kaunialan sairaalan "kauhupotilas". Aivoihin haavoittunut jättiläinen oli välillä ympäristölleen vaarallinen. Onneksi hän hyvässä kunnossa ollessaan oli ihanan herkkä, tuntevan rakastava mies ja isä.

Vasta muutamia vuosia sitten sain itse "solmia" sisäisen rauhan oman menneisyyteni kanssa. Juuri sisäisen rauhan sovittelu on tietotaitoni ytimessä. Eheytyminen on kuin alkemistinen prosessi, jossa trauman painava lyijy ensin kuumennetaan. Tarvitaan vain hiukan viisastenkiveä, jolla tunteiden lyijy muuttuu kullaksi. Tänään tuska ja kauhu ovat poissa. Enää ei ole paha olla. Olen onnellinen elämän ihmettelijä, puoliso, isä ja ukki.

Täältä löytyy vuonna 2011 Kourapalkinnon saanut YLE TV ykkösen dokumenttisarjan "Isien sota" ensimmäinen osa: <https://areena.yle.fi/1-1325099> Silloin kuvaushetkellä olin vielä varsin "heikossa hapessa".

Tule luennolle kuuntelemaan, näkemään, kokemaan ja päästämään irti menneisyyden kivuista ja peloista. Voit löytää sosiaalista pääomaa, kohtaamista, lämmintä yhteisöllisyyttä, eheytymistä, iloa ja mielenrauhaa...

Tarinankertojana Ruhtinaanmäellä 17.12.1939 haavoittuneen Kärkkäisen Tauno Johanneksen poika Ukko

Tilaa luento seminaarin kylkeen, työryhmällesi, ystäväporukalle tai pyydä minut omien tunteittesi koutsiksi ❤️

Puh. 0505990435 tai sähköpostilla ukko.karkkainen@gmail.com . Kotisivut: <https://bonis-avibus.fi/>

Lämpimin terveisin Ukko





Monia vuosikymmeniä kamppailin tuskallisen ahdistuksen ja syvän masennuksen kanssa. Välillä elämä oli helpompaa, kunnes taas uudelleen ja uudelleen järkyttävät paniikkikohtaukset saivat minut itsemurhan partaalle. Kolmekymmentä vuotta sitten lähdin selvittämään syitä pahaan olooni. Tutkin perusteellisesti trauman syntymekanismia. Sain audienssin isääni hoitaneen vanhan lääkärin luo. Hän työskenteli samassa Kaunialan sotavammassairaalassa, jossa isääni oli hoidettu. Lääkäri antoi luettavakseni isästäni kirjoitettuja epikriisejä, hoitajien raportteja, äidin kirjeenvaihdon sairaalassa isää hoitaneiden kanssa.

Antaessaan minulle aineiston, sanoi lääkäri: *"Käy siellä, mutta muista tulla takaisin!"*

Lähdin matkalle "ei kenenkään maalle". Aloin bussissa lukea papereita. Osa niistä oli kirjoitettu, kun olin ollut äitini kohdussa ja myös varhaislapsuuteni ajalta oli paljon tekstiä. Sieltä löytyi aivan karmaisevia kuvauksia perheemme elämästä. Tunsin, miten lämpimät kyynelvanat alkoivat virrata. Kuolema oli kulkenut monta kertaa ihan läheltä. Dokumentteja lukiessa lapsuuteni tunnemuistipankki raottui. Alkoivat oivallusten ajanjakso.

Löytyi syy kokemaani uupumukseen. Lapsuuden prosessoimattomat traumat olivat altistaneet minut vakavalle työriippuvuudelle. Yritin kompensoida sisäistä tuskaani ahmimalla valtavasti uutta tietoa ja tekemällä työtä, työtä ja työtä. Suoritin tunnollisesti elämää ja nostin aina vain korkeammalle rimaa. Yritin olla paras kaikessa. Kolme kertaa piti palaa loppuun, ennenkuin pystyin päästämään traumaistani lopullisesti irti...

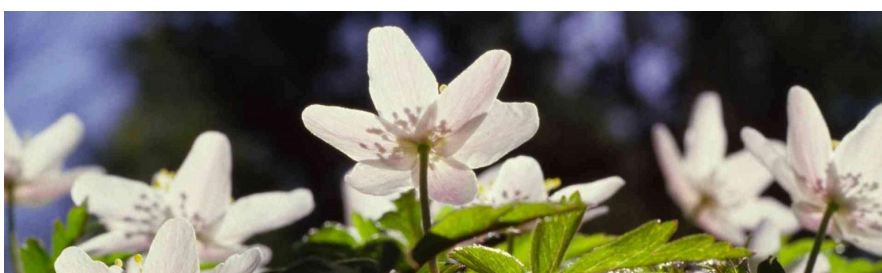


Vihdoinkin olen saanut tulla takaisin läsnäolevaan hetkeen lapsuuteni traumaohjauksesta. Sisäinen kauhuni jäi sille reissulle. Tunnetyöskentelin kipukohtieni ja vaillejäämistien kanssa monilla erilaisilla metodeilla mm. kirjoittamalla, maalaamalla, valokuvaamalla, monilla erilaisilla terapioilla, keuhonhoidoilla, TRE:llä, EMDR:llä, psykodraamalla, Brandon Baysin matkametodilla, J. Konrad Stettbacherin työkaluilla ja NLP:llä. Lopulta pysyvä muutos tuli yhdistämällä erilaisiin terapioihin energiahoitollinen ulottuvuus. Tapahtui ykseyden kokemus ♥

Ensimmäisen ja toisen työelämävaiheen tein geofysiikan ja analyyttisen kemia puolella. Kolmannessa vaiheessa, kaksituhatta luvun alusta kymmenen vuotta, toimin työyhteisöiden hyvinvoinnin kehittäjänä, työnohjaajana ja johdon tunnevalmentajana. Suunnittelin myös "Masennuksen hoidon uudet mahdollisuudet" -hankkeen, jossa olin traumaprosessien ja tunnetyöskentelyn valmentajana. Viimeisin, vuoden pituinen koulutus pidettiin 2002 - 2003 mielenterveysalan ammattilaisille Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksessa.

Olen kirjoittanut selviytymismatkastani lähes 20000 runoa kolmenkymmenen vuoden aikana.

(Tässä pieni videoklippi minusta. Kaverit pyysivät näyttelemään yhteen mainokseen. En ollut silloin edes OP:n asiakas. He lainasivat minulle omaa kännykkäänsä ja opettivat suon reunassa tekemään tilisiirron:) ks. <https://www.youtube.com/watch?v=ROZoNQqJYFo>



Minulla on ollut suuri ilo ja kunnia saada työskennellä ystäväni [Syrjälän Teemun](#) kanssa miesten viikonlopuissa. Olen siellä voinut olla omalta pieneltä osaltani mahdollistamassa mieskulttuuriin tunnetietoisuuden muutosta. Teemulla on poikkeuksellinen kyky ja taito ohjata erilaisia kehollisia tunneharjoituksia. Kun oma osaamiseni on traumaprosesseissa, kriiseistä selviytymisessä ja tunteiden sanoittamisessa, niin Teemun kanssa tällainen keho-mielitietoisuuden kanssa tehtävä työskentely tulee todella tarpeeseen. Koen viikonloput erittäin tärkeitä, miesten tunteita vapauttavina kohtaamisen hetkinä. Ne ovat olleet uskomattoman eheyttäviä kokemuksia ja ovat jättäneet moneen parantavia muistijälkiä. Laajentuessaan tällä työllä on kansanterveydellinen merkitys!

Niin vahvaa ja samalla herkkää yhteisöllisyyttä harvemmin kuulee, näkee ja kokee ❤️



Tässä ote miesten viikonloppuun osallistuneen Iltalehden blogistin Marko Siltalan kirjoituksesta:

Paikalla vierailevana esiintyjänä oli myös Ukko Kärkkäinen. Hän on elävä esimerkki, miten elämän nuoruuden kolhut voivat luoda viisaan, luovan, ja lämpimän miehen. Sellaisen, joka jakaa hyvää oloa ja viisauttaan muille. Ukko on sellainen "ukki, jonka kaikki haluisivat". Hän lausui meille runoja, kertoi tarinoitaan ja elämän viisauksia. Hänellä on kyky käsitellä vakaviakin asioita sopivan leikkisästi. Nuo viisaat tarinansa olivat huikeaa kuultavaa. Kiitos Ukko."

Blogi kokonaisuudessa löytyy täältä: <https://blogit.iltalehti.fi/marko-siltala/2018/12/27/teemu-syrjalan-miesten-viikonloput-moderni-suomalainen-mies-tulee-luonnosta-puhuu-tunteista-ja-luo-ymparilleen-turvaa/>



Alla runoni tunnetyöskentelyn merkityksestä traumasiirtymien katkaisussa. Teksti on julkaistu Siltalan kirjassa: https://www.therapeia-saatio.fi/julkaisujen_tilaus/kirjojen_puffit/siltala-pirkko-taakkasiirtyma-20/

Sukupolvelta toiselle...

Ukko Kärkkäinen 15.4.2012

Omistettu Pirkko Siltalalle ♥

Tämä taakka,
sukupolvelta toiselle säilytetty,
siirretty,
harteille...

Kuka jaksaa kantaa isiensä kodittomuutta?

Tunteiden evakot vielä etsivät poltettuja ikoneita.
Sielunsa savuavat rauniot he juovat muistonsa unohdukseen.

Missä tangossa liehuisi vapauden lippu?
Kuka kertoisi sodan päättyneen jo sukupolvia sitten?

Lapsi katsoo ihmeissään isänsä syviin uurteisiin,
elämän painamiin huolten jälkiin.

Antakaa meille sanoja kertoa,
tuokaa sivellin maalata kaikki se tuska,
lahjoittakaa surun sävelet!

Itkua tämä ja menneet polvet ovat sieluihinsa kätkeneet.

Tulkaa kyyneleet...

Virratkaa tämä kuiva erämaa puutarhaksi.

Ja kaikki unelmien linnut,
laulakaa...

Rakentakaa pesänne meidän vihreille oksillemme.



SUOSITUS

Olen perehtynyt Ukko Kärkkäisen toimintaan, työhön ja valmiuksiin useamman vuoden ajan. Hänen ammatillinen ja taiteellinen osaamisensa on poikkeuksellisen laaja ja monipuolinen. Hän on vuosien työn tuloksena kehittänyt maassamme harvinaislaatuista valmennusmenetelmiä *tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn, tietoisuustaitoihin (mm, mindfulness, NLP), oman persoonan ulottuvuuksien löytämiseen ja kohtaamiseen sekä luovuuden ja intuition ruokkimiseen*. Näissä menetelmissään hän on kyennyt yhdistämään henkilökohtainen kokemuksensa ja taidon soveltaa taidetta ja kulttuuria uudella lailla, monipuolisesti ja innovatiivisesti - sanaa, kuvaa ja ääntä käyttäen. Tätä täydentää hyvin hänen vuosikymmenien kokemuksensa ja osaamisensa luonnosta mm. yrteistä, rohdoksista, sienistä ja linnuista.

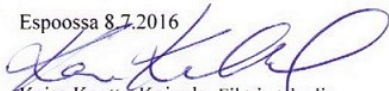
Minulla on ollut myös mahdollisuus tutustua vuosien varrella Ukko Kärkkäisen mittavaan *taiteelliseen osaamiseen*: runouteen, kirjoituksiin ja multimediatuotoksiin. Ne ovat tehneet minuun suuren vaikutuksen sekä taiteellisella tasollaan että niiden välittämänä terapeutisena keinona. Näen, että hänen lahjakkuudellaan ja taidoillaan on selvä sosiaalinen tilaus tämän päivän Suomessa. Paitsi hänelle läheisen, sodan jättämien traumojen hoidossa (seuraava sukupolvi), hänen osaamistaan ja luomiskykyään voitaisiin soveltaa monissa ajankohtaisissa haasteissa. Omaan asiantuntemusalueeseeni liittyy niistä kolme haastetta: voimakkaasti kasva työuupumus, aivotyön innovatiivisuus- ja tuottavuusodotukset sekä omien vahvuuksien löytäminen tulevaisuuden työelämän murroksessa. Kaikki nämä alueet ovat sidoksissa tunteiden, oman luovuuden ja persoonan kohtaamiseen sekä käsittelykykyyn uudella tavalla.

Taiteen, kulttuurin ja luonnon rooli hyvinvoinnin ja luovuuden tuottajana kiinnostaa monia sidosryhmiä nyt - ja tulevaisuudessa. Tutkimuksien mukaan taiteen, kulttuurin ja luonnon tiedetään ruokkivan yksilöiden hyvinvointia. Niiden uskotaan olevan avain myös useissa ihmisen mieleen liittyvissä hoivaprosesseissa. Tämä on merkittävä asia kun tiedetään, että tänä päivänä yli 460 000 ihmistä syö erilaisia mielialalääkkeitä Suomessa. Työuupumus - ja usein siihen liittyvä masennus - onkin suurin syy ennenaikaiselle eläkkeelle jäämisessä tällä hetkellä Suomessa. Uhkana on, että työelämän murroksen syvetessä uupuneiden määrät kasvavat entisestään ellei uusia ehkäiseviä hoitokeinoja löydetä. Toteutuessaan tämä uhkakuva on pelottava niin yksilön kuin yhteiskuntammekin näkökulmasta.

Asiantuntijoiden mukaan taiteen, kulttuurin ja luonnon tiedetään ruokkivan myös yksilöiden *innovaatiokykyä* ja edistävän siten osaltaan etenkin aivotyön tuottavuutta tulevaisuuden haasteellisissa talouselämässä. Uskon, että tulevaisuudessa erilaisten taidelajien ja luonnon rooli laajenee merkittävästi osana ihmisten hyvinvointia ja luomiskykyä niin työssä kuin vapaa-ajalla.

Olen vakuuttunut, että Ukko Kärkkäisen laaja kokemus ja valmennustaidot avaavat uusia väyliä työelämässä toimiville oman hyvinvoinnin, tunteiden, luovuuden ja persoonan löytämisessä. Tällaisia uusia aluevaltauksia kaipaamme nyt kipeästi yrityksissä ja yhteiskunnassamme.

Espoossa 8.7.2016



Kaisa Kautto-Koivula, Fil.tri, tekn.lis.

Tampereen yliopisto, ammattikasvatuksen dosentti; Työelämän murros, tulevaisuuden osaamistarpeet

Jyväskylän yliopisto, kognitiotieteen dosentti, Tulevaisuuden yhteiskunta

Toimitusjohtaja, Mind Gardenia Oy, PL 121, 02631 Espoo: www.mindgardenia.fi

puh. 0400 403 632

"Ukko on sydäimestä kumpuavan aidon rohkeuden ja sisun ihmisen muotoinen taideteos. Hän on kulkenut läpi sen synkän, ihmiskokemukseen toisinaan liittyvän vastoinkäymisten metsän, jonka viima ja pimeys saavat sielun huokaamaan kyyneliä, polvistunut suuren elämän voiman lähteelle ja löytänyt tiensä sen toiselle puolen.

Eväsrepussaan hänellä on aarteita suurelta matkalta ja toivon että tuo reppu saapuu mahdollisimman monen kulkijan elämään juuri oikealla hetkellä. Suuri on ihmisten vilpittömän rakkauden voiman voima parantaa toinen toistemme haavat ja tuoda valoa pimeyteen. Kiitos kun olet tehnyt niin minulle, Ukko. Olet tärkeä."

- Emilia Lahti

www.emilialahti.com/

www.positiivinenpsykologia.com/emilia-lahti/